

# L'APUNT DEL SOPAR



## El plat saludable de l'AMPAEA



Tota la família ha d'estar reunida a la taula a l'hora de sopar.



Tot ha de ser a taula abans de seure. Gots, plats, coberts, tovallons...



És el moment de parlar, compartir i explicar tot allò que es vulgui.



Cal seure correctament i no aixecar-se abans que tothom acabi.



Una llum adequada proporcionarà un ambient acollidor.



El menú a l'hora de sopar ha de ser nutritiu, divertit i lleuger.



Tots podem participar a preparar el sopar i tots podem ajudar a recollir.



És important no fer ús de pantalles o dispositius durant els àpats.

### US DONEM ALGUNS EXEMPLES DE SOPARS SALUDABLES, NUTRITIVS I DIVERTITS!

#### Exemple sopar 1

**Lluç al forn amb trufes, tomata i ceba**

**Postres: Fruita o logurt blanc**

**Aigua per beure**

**\*Podem acompanyar aquest menú amb una 1 tassa de brou o una amanida.**

#### Exemple sopar 2

**Truita a la francesa amb pa amb tomata i amanida variada**

**Postres: Fruita o logurt blanc**

**Aigua per beure**

**\* El pa millor si el triem integral.**